

# Paltamon Voimaa vanhuuteen -toiminta 2023

## ONNISTUMISET

- Ulkoiluystävä-toiminta lähtenyt käytiin
- Omasta kunnosta huolehtiminen ollut esillä
- Pysytään pystyssä -tapahtuma
- Kansalaisopiston ryhmiä muokattu erikuntoisille sopiviksi



160

ikäihmistä  
osallistunut  
liikuntatapahtumiin

250

ikäihmistä saanut  
kunnan jakamat  
liukuesteet

## TEE IKÄYSTÄVÄLLISIÄ PÄÄTÖKSIÄ

- Ole kiinnostunut, innostunut ja sitoutunut ikääntyneiden liikunnan kehittämiseen
- Varmista riittävät henkilöstö- ja taloudelliset resurssit liikunnan edistämiseen.



**PAL TAM O**

# Ikäihmisten liikuntaan kannattaa satsata

## PALTAMOSSA 75+



Vuonna 2022 **515** (16,6 %)

Vuonna 2030 **627** (22,1 %)

$\frac{1}{2}$

iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä voima- ja tasapainoharjoittelulla<sup>1</sup>

$\frac{3}{4}$

voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmiin osallistuneista paransi liikkumiskykyään<sup>2</sup>

$\frac{1}{2}$

liikuntaryhmiin osallistuneista koki mielialansa kohonneen hyvin paljon tai paljon<sup>3</sup>

## SUOMESSA 75+



**23 %** Suuria vaikeuksia 500 metrin kävelemisessä

**37 %** Kaatuu vähintään 1 krt/v



Joka tunti murtuu lonkka

Lähde: Sotkanet



Voimaharjoittelu parantaa kognitiivista toimintakykyä<sup>4</sup>

Säännöllinen ulkoilu on tärkeää aivoterveydelle ja voi ehkäistä muistisairauksia<sup>5,6</sup>

Lähteet: 1) Sherrington 2019 2) Voimaa vanhuuteen vuosiseuranta 2021, 3) Saloranta ym. 2022 4) Coelho-Junior ym. 2020 5) Harada ym. 2016 6) Iso-Markku ym. 2016

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää kotona itsenäisesti pärjävien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) liikkumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Tavoitteena on lisätä iäkkäiden liikuntaneuvontaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, arkiliikunnan mahdollisuuksia sekä ulkoilua.



VOIMAA VANHUUTEEN